



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12}	1044	249	10,6	3,5	22,3	1,7	14,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,10,12}	1226	291	4,8	0,9	46,6	3,2	13,1	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,4	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	857	203	5,9	1,5	22,0	1,0	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6,10}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1008	240	9,5	1,2	27,5	0,8	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	895	212	5,0	0,8	35,9	0,7	5,4	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	952	226	8,1	2,3	20,4	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6,8,10,11}	959	227	3,3	0,5	27,8	5,4	18,3	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	903	215	7,0	0,5	24,6	0,4	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	793	188	2,4	0,4	35,8	1,3	4,5	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,4,6,10}	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Vegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	751	178	4,4	0,8	18,7	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Arroz de açafrao com cogumelos e ervilhas	679	161	2,0	0,3	30,0	1,7	4,3	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,3,4,6}	850	202	6,9	1,1	21,6	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	952	226	8,1	2,3	20,4	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	707	167	2,7	0,4	27,5	0,9	6,7	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,0	0,4	17,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,10}	1037	247	13,7	2,6	17,5	1,7	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	851	202	6,0	1,4	21,3	0,4	15,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massada de cavala ^{1,4,6,10}	1133	269	7,9	0,9	33,1	2,3	15,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	952	226	8,1	2,3	20,4	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,6,10}	843	200	5,3	1,4	20,4	1,4	17,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1014	242	9,8	1,3	29,1	1,2	8,6	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,6,7}	828	197	5,9	1,9	24,5	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7,8,11}	1155	274	5,0	1,4	37,4	4,0	17,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1128	268	9,2	2,0	40,2	4,1	5,5	0,8
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	952	226	8,1	2,3	20,4	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	1033	245	7,1	1,7	32,0	2,5	12,5	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1057	251	8,1	2,6	32,1	2,5	10,8	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6}	815	194	6,5	1,0	20,7	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1081	258	8,7	1,2	33,2	1,9	9,4	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,6,10,12}	950	226	8,0	3,2	26,4	2,3	11,3	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1086	257	6,3	0,9	39,3	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	804	168	3,3	0,5	29,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com molho de tomate com arroz branco ⁴	1121	266	8,7	1,3	35,9	0,7	10,7	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	948	224	5,3	0,7	32,1	0,6	10,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,6,7,10}	818	194	5,1	1,9	23,6	1,4	12,6	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7,8,10,11}	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,3	20,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	1008	240	10,1	3,4	22,9	0,5	14,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	890	211	5,5	0,8	34,8	1,1	4,5	0,5
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6,10}	1001	237	3,8	0,6	38,8	3,2	9,3	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12}	1044	249	10,6	3,5	22,3	1,7	14,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,10,12}	1226	291	4,8	0,9	46,6	3,2	13,1	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,4	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	857	203	5,9	1,5	22,0	1,0	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6,10}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1008	240	9,5	1,2	27,5	0,8	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	895	212	5,0	0,8	35,9	0,7	5,4	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6,8,10,11}	959	227	3,3	0,5	27,8	5,4	18,3	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	903	215	7,0	0,5	24,6	0,4	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	793	188	2,4	0,4	35,8	1,3	4,5	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,4,6,10}	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Vegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	751	178	4,4	0,8	18,7	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Arroz de açafrao com cogumelos e ervilhas	679	161	2,0	0,3	30,0	1,7	4,3	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,3,4,6}	850	202	6,9	1,1	21,6	0,4	13,0	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	963	228	7,5	2,0	22,5	0,3	17,6	0,4
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	707	167	2,7	0,4	27,5	0,9	6,7	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal